علاج الهموم

تأليف

محمد صالح المنجد

مكتبة الإيمان - المنصورة

رقم الإيداع : ٢٠٠٦/١١٥٩١
الترقيم الدولي : I.S.B.N
977-290-345-8

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين ، الرحمن الرحيم ، مالك يوم الدين ، أشهد أن لا إله إلا هو رب الأولين والآخرين وقيوم السماوات والأرضين، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين ، أشهد أنه رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين، وعلى من سار على هديه واقتفى أثره إلى يوم الدين .

وبعد :

فإن من طبيعة الحياة الدنيا ، الهموم والغموم التى تصيب الإنسان فيها ، فهى دار الأدواء والشدة والضنك ، ولهذا كان مما تميزت الجنة به عن الدنيا أنه ليس فيها همٌ ولا غمٌ : ﴿**لا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُم مِّنْهَا بِمُخْرَجِينَ**﴾ [الحجر: ٤٨]. وأهلها لا تتكدر خواطرهم ولا بكلمة: ﴿ **لا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلا تَأْثِيمًا . إِلاَّ قِيلاً سَلامًا سَلامًا** ﴾ [الواقعة: ٢٥، ٢٦] .

وطبيعة الحياة الدنيا المعاناة والمقاساة التى يواجهها الإنسان فى

ظروفه المختلفة وأحواله المتنوعة، كما دلَّ عليه قول الحق تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الإنسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [البلد: ٤] . فهو حزين على ما مضى ، مهموم بما يستقبل مغموم فى الحال.

والمكروه الوارد على القلب إن كان من أمر ماض أحدث الحزن، وإن كان من مستقبل أحدث الهم، وإن كان من أمر حاضر أحدث الغمَّ.

والقلوب تتفاوت فى الهم والغم كثرة واستمرارًا بحسب ما فيها من الإيمان أو الفسوق والعصيان فهى على قلبين : قلب هو عرش الرحمن ، ففيه النور والحياة والفرح والسرور والبهجة وذخائر الخير، وقلب هو عرش الشيطان فهناك الضيق والظلمة والموت والحزن والغم والهم (١) .

والناس يتفاوتون فى الهموم بتفاوت بواعثهم وأحوالهم وما يحمله كل واحد منهم من المسئوليات .

فمن الهموم هموم سامية، ذات دلالات طيبة، كهموم العالم

---

(١) من فوائد ابن القيم .

في حل المعضلات التى يحتاج المسلمون فيها إلى جواب وخصوصا إذا استعصت المسألة واستغلقت، وكذلك هم إمام المسلمين بمشكلات رعيته وهذا مما أقلق العمرين وغيرهما فكان الأول يجهز الجيش فى الصلاة وهو معذور فى ذلك ويحمل همَّ الدواب أن تعثر بأرض العراق، والثانى كان يعبر عما يعانيه بقوله: إنى أعالج أمرًا لا يعين عليه إلا الله قد فنى عليه الكبير وكبر عليه الصغير وفصح عليه الأعجمى وهاجر عليه الأعرابى حتى حسبوه دينا لا يرون الحق غيره [(١)] ولما بايعه الناس واستقرت الخلافة باسمه ، رجع وهو مغتم مهموم ، فقال له مولاه: مالك هكذا مغتمًا مهمومًا وليس هذا بوقت هذا؟ فقال: ويحك وما لى لا أغتم وليس أحد من أهل المشارق والمغارب من هذه الأمة إلا وهو يطالبنى بحقه أن أؤديه إليه ، كتب إلى فى ذلك أو لم يكتب، طلبه منى أو لم يطلب .

وكذلك كان القرار متعلقًا أكثر تعلقًا بمصير المسلمين كان الهم أعظم ولذلك لما أوكل إلى عبد الرحمن بن عوف اختيار خليفة

---

(١) سيرة عمر بن عبد العزيز لابن عبد الحكم ـ ص : ٣٧.

المسلمين بعد عمر لم يكتحل بنوم ليشاور المسلمين حتى العجائز[١].

* **ومن الهموم الشريفة:** همّ الداعية فى نشر الدين وحمل الرسالة والأخذ بيد المدعو إلى طريق الهداية ، وهمُّ العابد بتصحيح عبادته فى القصد والأداء، وهمُّ المسلم بما يصيب إخوانه في أقطار الأرض .

* ومن الهموم ما يكون ناشئًا عن المعاصى، كالهموم التى تصيب المذنب بعد ذنبه ، كما يحدث فى هم من أصاب دمًا حرامًا، أو هم الزانية بحملها.

* ومن الغموم ما يكون بسبب ظلم الآخرين ، كالظلم الواقع من الأقرباء كما قال الشاعر :

وظلم ذوى القربي أشد مضاضـــة

على النفس من وقع الحسام المهند

* وكذلك الغموم الحاصلة بسبب مصائب الدنيا ، كالأمراض المزمنة والخطيرة ، وعقوق الأبناء وتسلط الزوجة ، واعوجاج

---

(١) البخارى ـ الفتح ـ (٧٢٠٧).

الزوج.

* ومن الهموم ما يكون بسبب الخوف من المستقبل وما يخبئه الزمان ، كهموم الأب بذريته من بعده وخاصة إذا كانوا ضعفاء وليس لديه ما يخلفه لهم.

وهكذا تتنوع الغموم والهموم ، وفيما يلى شىء من الأمثلة والبيان والتفصيل :

*** الهم الذى يعتري الداعية أثناء دعوته لقومه:**

وقد نال منه الأنبياء النصيب الأوفى، فهذه عائشة رضى الله عنها تحدث ابن أختها أنها قالت للنبى ﷺ : هل أتى عليك يوم كان أشد عليك من يوم أحد ؟ قال: « لقد لقيت من قومك ما لقيت وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة إذ عرضت نفسى على ابن عبد ياليل بن عبد كلال فلم يجبنى إلى ما أردت فانطلقت وأنا مهموم على وجهى فى أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب فرفعت رأسى فإذا أنا بسحابة قد أظلتنى فنظرت فإذا فيها جبريل فنادانى فقال: إن الله قد سمع قول قومك لك وما ردوا عليك وقد بعث لك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم ، فنادانى ملك الجبال فسلَّم على ثم

قال: يا محمد : ذلك فيما شئت، إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين ـ فقال النبى ﷺ : بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم مَن يعبد الله وحده لا يشرك به شيئًا » [١] .

وكذلك أصابه الكرب ﷺ لما كذبه قومه فى مسراه ، فروى مسلم رحمه الله تعالى عن أبى هريرة قال: قال رسول الله ﷺ : « لقد رأيتنى فى الحجر وقريشٌ تسألنى عن مَسرَاى فسألتنى عن أشياء من بيت المقدس لم أثبتها فكربت كربة ما كربت مثلها قط ـ قال ـ : فرفعه الله لى أنظر إليه ما يسألونى عن شىء إلا أنبأتهم به» [٢] .

* ومن الهموم هم العبادات : فهذا رسول الله ﷺ يهمه أمر إعلام الناس بالصلاة : فعن أبى عُمير بن أنس عن عمومة له من الأنصار قال: اهتم النبى ﷺ للصلاة كيف يجمع الناس لها؟ فقيل له : انصب رايةً عند حضور الصلاة فإذا رأوها آذن بعضهم بعضًا فلم يعجبه ذلك ، قال: فذكر له القُنعُ يَعنى : الشُّبُّور « شبُور

(١) رواه البخارى ـ الفتح (٣٢٣١) .
(٢) صحيح مسلم ـ طبعة عبد الباقى ـ رقم (١٧٢) .

اليهود» فلم يعجبه ذلك » وقال : «هو من أمر اليهود» قال: فذكر له الناقوس، فقال: « هو من أمر النصارى» فانصرف عبد الله بن زيد بن عبد ربه وهم مُهتَمٌّ لهم رسول الله ﷺ فأُرِىَ الأذان فى منامه قال: فغدا على رسول الله ﷺ فأخبره فقال له : يا رسول الله، إني لبين نائم ويقظان إذ أتانى آت فأرانى الأذان [1] .

* ومنها : هم الصادق بتكذيبه ، كما وقع للصحابى الجليل زيد بن الأرقم رضى الله عنه لما سمع رأس المنافقين يقول لأصحابه: ﴿ لئن رجعنا إلى المدينة ليخرجن الأعز منها الأذل ﴾ (يعنى: بالأعز نفسه، ويقصد بالأذل رسول الله ﷺ ومن معه).

قال زيد : فأخبرت عمى فانطلق فأخبر رسول الله ﷺ فأرسل إليه رسول الله ﷺ فحلف وجحد قال: فصدقه رسول الله ﷺ وكذبنى قال: فجاء عمى إلى فقال: ما أردت إلا أن مقتك رسول الله ﷺ وكذبك والمسلمون قال: فوقع علىّ من الهم ما لم يقع على أحد قال : فبينما أنا أسير مع رسول الله ﷺ فى سفر قد خفقت برأسى من الهم إذ أتانى رسول الله ﷺ فعرك أذني

(١) رواه أبو داود فى سننه ـ كتاب الصلاة ـ باب بدء الأذان .

وضحك فى وجهى فما كان يسرنى أن لى بها الخلد فى الدنيا ثم إن أبا بكر لحقنى فقال: ما قال لك رسول الله ﷺ ؟ قلت : ما قال لى شيئًا إلا أنه عرك أذنى وضحك فى وجهى فقال: أبشر ثم لحقنى عمر فقلت له مثل قولى لأبى بكر فلما أصبحنا قرأ رسول الله ﷺ سورة المنافقين (١) .

وفي رواية مسلم للقصة قال: فأتيت النبى ﷺ فأخبرته بذلك فأرسل إلى عبد الله بن أُبَىّ فسأله فاجتهد يمينه ما فعل فقال : كذب زيد رسول الله ﷺ قال: فوقع فى نفسى مما قالوه شدة حتى أنزل الله تصديقى : ﴿ إذا جاءك المنافقون ﴾ (٢) .

* ومنها : همُّ البرىء بسبب التهمة الباطلة، ومن ذلك ما حصل لعائشة رضى الله عنها عندما رماها المنافقون فى غزوة المريسيع بما رموها به من الفاحشة وكانت مريضة، فلما علمت بالخبر من إحدي نساء بيتها ازداد مرضها، وركبها الهمُّ، قالت:

---

(١) رواه الترمذى وقال : هذا حديث حسن صحيح . السنن ، طبعة شاكر ، رقم (٣٣١٣) .

(٢) صحيح مسلم رقم (٢٧٧٢).

فقلت: سبحان الله أولقد تحدث الناس بهذا ، قالت: فبكيت تلك الليلة حتي أصبحت لا يرقأ لى دمع ولا أكتحل بنوم حتى أصبحت أبكى. ثم قالت : فبكيت يومى ذلك لا يرقأ لى دمع ولا أكتحل بنوم قالت: فأصبح أبواى عندى وقد بكيت ليلتين ويومًا لا أكتحل بنوم ولا يرقأ لى دمع يظنان أن البكاء فالق كبدى قالت : فبينما هما جالسان عندي وأنا أبكى فاستأذنت على امرأة من الأنصار فأذنت لها فجلست تبكى معى قالت: فبينا نحن على ذلك دخل علينا رسول الله ﷺ فسلم ثم جلس قالت: ولم يجلس عندي منذ قيل ما قيل قبلها وقد لبث شهرًا لا يوحى إليه فى شأنى قالت: فتشهد رسول الله ﷺ حين جلس ثم قال: « **أما بعد يا عائشة فإنه قد بلغنى عنك كذا وكذا ، فإن كنت بريئة فسيبرئك الله ، وإن كنت ألممت بذنب فاستغفرى الله وتوبى إليه فإن العبد إذا اعترف بذنبه ثم تاب إلى الله تاب الله عليه** » قالت: فلما قضى رسول الله ﷺ مقالته قلص دمعى حتى ما أحس منه قطرة فقلت لأبى : أجب رسول الله ﷺ فيما قال ، قال : والله ما أدرى ما أقول لرسول الله ﷺ ، فقلت لأمى : أجيبى رسول الله ؟ﷺ قالت: ما أدري ما أقول لرسول الله ﷺ؟ قالت: فقلت: وأنا جارية

حديثة السن لا أقرأ كثيرًا من القرآن : والله ما أجد لكم مثلا إلا قول أبى يوسف قال : ﴿ **فصبر جميل والله المستعان على ما تصفون** ﴾ قالت: ثم تحولت فاضطجعت على فراشى . فأنزل الله عز وجل: ﴿ **إن الذين جاءوا بالإفك عصبة منكم لا تحسبوه** ﴾ العشر الآيات كلها (١) .

ومن قبل عائشة رضى الله عنها حصل لمريم بنت عمران من الهمِّ والغمِّ بسبب حملها دون زوج ما بلغ بها أن : ﴿ **قالت يا ليتنى مت قبل هذا وكنت نسيا منسيا** ﴾ وذلك حين علمت أن الناس يتهمونها ولا يصدقونها بل يكذبونها حين تأتيهم بغلام علي يدها مع أنها قد كانت عندهم من العابدات الناسكات المجاورات في المسجد المنقطعات إليه المعتكفات فيه ، ومن بيت النبوة والديانة فحملت بسبب ذلك من الهم ما تمنت أن لو كانت ماتت قبل هذا الحال أو كانت ﴿ **نسيا منسيا** ﴾ أى : لم تخلق بالكلية . وكذلك قصة المرأة التى اتهمت ظلمًا وروت قصتها عائشة رضى الله عنها قالت:

(١) رواه البخارى ـ الفتح ـ رقم (٢٦٦١).

أسلمت امرأة ســوداء لبعض العرب وكان لها حفش فى المسجد قالت: فكانت تأتينا فتحــدث عندنا فإذا فرغــت من حديثها قالــت:

ويوم الوشاح من تعاجيب ربنا

ألا إنه من بلدة الكفر أنجانـى

فلما أكثرت قالت لها عائشة : وما يوم الوشاح؟ قالت: خرجت جويرية لبعض أهلى وعليها وشاح من أدم فسقط منها فانحطت عليه الحديا وهى تحسبه لحمًا فأخذته فاتهمونى به فعذبونى حتى بلغ من أمرى أنهم طلبوا فى قبلى فبينا هم حولى وأنا فى كربى إذ أقبلت الحديا حتى وازت برءوسنا ثم ألقته فأخذوه فقلت لهم : هذا الذى اتهمتمونى به وأنا منه بريئة (١) .

*** ومنها : الهم بما قد يحصل للزوجة والذرية بعد الموت :**

عن عائشة أن رسول الله ﷺ كان يقول: « **إن أمركن مما**

---

(١) البخارى ـ الفتح ـ رقم (٣٨٣٥) .

يهمنى بعدى ولن يصبر عليكن إلا الصابرون»[١] .

*** ومنها : الهم بسبب الدين** ، ومن أمثلة ذلك ما وقع للزبير رضى الله عنه كما روى قصته ولده عبد الله بن الزبير قال: لما وقف الزبير يوم الجمل دعانى فقمت إلى جنبه فقال: يا بنى إنه لا يقتل اليوم إلا ظالم أو مظلوم وإنى لا أرانى إلا سأقتل اليوم مظلومًا وإن من أكبر همى لدينى أفترى يبقى دينا من مالنا شيئًا؟ فقال: يا بنى بع مالنا فاقض دينى . قال عبد الله : فجعل يوصينى بدينه ويقول: يا بنى إن عجزت عنه فى شىء فاستعن عليه مولاى قال: فوالله ما دريت ما أراد حتى قلت: يا أبت من مولاك ؟ قال: الله ، قال : فوالله ما وقعت فى كربة من دين إلا قلت: يا مولى الزبير اقض عنه دينه فيقضيه . قال عبد الله بن الزبير: فحسبت ما عليه من الدين فوجدته ألفى ألف ومائتى ألف: (واستبعد بعض أصحاب الزبير رضى الله عنه إمكان قضاء الدين من هوله وكثرته ولكن بارك الله فى أرض كانت للزبير بركة عظيمة

---

(١) رواه الترمذى وقال : هذا حديث حسن صحيح غريب ـ سنن الترمذى رقم (٣٦٨٢) وحسنه فى مشكاة المصابيح ـ رقم (٦١٢١) .

ومدهشة فقسمت وبيعت وسدد الدين وبقيت بقية). قال: فكان للزبير أربع نسوة ورفع الثلث فأصاب كل امرأة ألف ألف ومائتا ألف فجيمع ماله خمسون ألف ألف ومائتا ألف [١] .

* **ومنها : الهم للرؤيا يراها المرء ،** وقد وقع ذلك للنبى ﷺ فقال: **«بينا أنا نائم أتيت بخزائن الأرض فوضع فى كفى سواران من ذهب فكبرا علىّ فأوحى الله إلى أن انفخهما فنفختهما فذهبا فأولتهما الكذابين اللذين أنا بينهما صاحب صنعاء وصاحب اليمامة»**[٢] .

ووقع لابن عمر ـ رضى الله عنهما ـ هم بسبب رؤيا رآها وقد حدثنا عن ذلك فقال: إن رجالاً من أصحاب رسول الله ﷺ كانوا يرون الرؤيا على عهد رسول الله ﷺ فيقصونها على رسول الله فيقول فيها رسول الله ﷺ ما شاء الله وأنا غلام حديث السن وبيتى المسجد قبل أن أنكح فقلت فى نفسى : لو كان فيك خير لرأيت مثل ما يرى هؤلاء فلما اضطجعت ذات ليلة قلت: اللهم إن

(١) البخارى ـ الفتح ـ رقم (٣١٢٩).
(٢) البخارى ـ الفتح ـ رقم (٤٣٧٥).

كنت تعلم فى خيراً فأرني رؤيا فبينما أنا كذلك إذ جاءنى ملكان فى يد كل واحد منهما مقمعة من حديد يقبلان بى إلى جهنم وأنا بينهما أدعو الله : اللهم إنى أعوذ بك من جهنم ثم أرانى لقينى ملك فى يده مقمعة من حديد فقال: لن تراع نعم الرجل أنت لو كنت تكثر الصلاة ، فانطلقوا بى حتى وقفوا بى على شفير جهنم فإذا هى مطوية كطى البئر له قرون كقرن البئر بين كل قرنين ملك بيده مقمعة من حديد وأرى فيها رجالاً معلقين بالسلاسل رءوسهم أسفلهم عرفت فيها رجالاً من قريش فانصرفوا بى عن ذات اليمين فقصصتها على حفصة فقصتها حفصة على رسول الله ﷺ .

وفي رواية مسلم : فلما استيقظت همتنى رؤياى وأشفقت منها فسألت حفصة عنها فقالت: نعم ما رأيت ، فقلت لها : سلى النبى ﷺ فسألته فقال رسول الله ﷺ : « **إن عبد الله رجل صالح لو كان يصلى من الليل** » فقال نافع : فلم يزل بعد ذلك يكثر الصلاة [١] .

وفى الشريعة علاجات للهم الحاصل بسبب المنامات

---

(١) البخاري ـ الفتح ـ رقم (٧٠٢٩).

والأحلام المقلقة [١] .

* * *

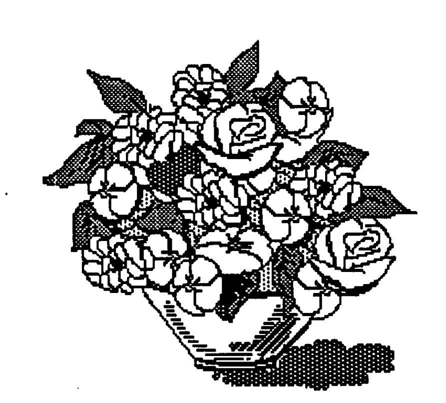
وبعد هذا العرض لطائفة من أنواع هموم الدنيا آن الأوان للحديث عن العلاج .

ولاشك أن أول ما يذكر فى العلاج أهمية العقيدة والإيمان وأثرهما فى المعالجة ، فترى كثيرًا من الكفار وكذلك ضعفاء الإيمان يصابون بالانهيار أو يقدمون على الانتحار للتخلص من الكآبة والحبوط واليأس إذا ما وقعوا فى ورطة أو أصابتهم مصيبة وكم ملئت المستشفيات من مرضى الانهيارات العصبية والصدمات النفسية وكم أثرت هذه الأمور على كثير من الأقوياء ، فضلاً عن الضعفاء ، وكم أدت إلى العجز التام أو فقدان العقل والجنون.

أما من اهتدى بهدى الإسلام وكان صحيح العقيدة قوى

(١) ومنها التفل عن الشمال ثلاثًا ، والاستعاذة بالله من الشيطان ثلاثا ، والاستعاذة بالله من شر ما رأي ثلاثا ؛ وأن يغير الجنب الذى كان نائمًا عليه، أو يقوم يصلى ولا يحدث برؤياه تلك أحدًا من الناس .

الإيمان فإنه يجد العلاج فيما أتى من لدن العليم الخبير الذى خلق الخلق وهو أعلم بما يصلحهم : ﴿ أَلا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ (١٤) ﴾ [تبارك: ١٤] .



فهلم إلى استعراض :

شيء من أنواع العلاجات التي جاءت في هذه الشريعة

* أولاً : التسلح بالإيمان المقرون بالعمل الصالح :

قال الله تعالى : ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل: ٩٧] .

وسبب ذلك واضح ، فإن المؤمنين بالله الإيمان الصحيح ، المثمر للعمل الصالح المصلح للقلوب والأخلاق والدنيا والآخرة، معهم أصول وأسس يتعاملون بها مع كل ما يرد عليهم من أنواع المسرات والأحزان . فيتلقون النعم والمسار بقبول لها ، وشكر عليها ويستعملونها فيما ينفع ، فإذا فعلوا ذلك أحسوا ببهجتها وطعموا فى بقائها وبركتها ورجاء ثواب شكرها وغير ذلك من الأمور العظيمة التى تفوق بخيراتها وبركاتها تلك المسرات.

ويتلقون المكاره والمضار والهم والغم بالمقاومة لما يمكنهم مقاومته وتخفيف ما يمكنهم تخفيفه ، والصبر الجميل لما ليس لهم عنه بد، فيحصلون منافع كثيرة من جراء حصول المكاره، ومن ذلك : المقاومات النافعة والتجارب المفيدة ، وقوة النفس، وأيضًا الصبر واحتساب الأجر والثواب وغير ذلك من الفوائد العظيمة التى تضمحل معها المكاره ، وتحل محلها المسار والآمال الطيبة ، والطمع فى فضل الله وثوابه .

كما عبر النبى ﷺ عن هذا المعنى فى الحديث الصحيح بقوله: «عجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له » [1] .

وهكذا يكون النظر الإيجابى إلى الابتلاء ، ومن ذلك :

*** ثانيا : النظر فيما يحصل للمسلم من تكفير الذنوب وتمحيص القلب ورفع الدرجة ، إذا أصابته غموم الدنيا وهمومها:**

---

(١) رواه مسلم فى صحيحه ـ رقم (٢٩٩٩) .

قال رسول الله ﷺ : « **ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتي الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياه** » [١] .

وفى رواية مسلم : « **ما يصيب المؤمن من وصب ولا نصب ولا سقم ولا حزن حتى الهم يهمه إلا كفر به من سيئاته** » [٢] .

فليعلم المهموم أن ما يصيبه من الأذى النفسى نتيجة للهم لا يذهب سدى بل هو مفيد فى تكثير حسناته وتكفير سيئاته، وأن يعلم المسلم أنه لولا المصائب لوردنا يوم القيامة مفاليس كما ذكر بعض السلف ، ولذلك كان أحدهم يفرح بالبلاء كما يفرح أحدنا بالرخاء .

وإذا علم العبد أن ما يصيبه من المصائب يكفر عنه سيئاته فرح واستبشر ، وخصوصًا إذا عوجل بشيد بعد الذنب مباشرة كما وقع لبعض الصحابة رضى الله عنهم فيما رواه عبد الله بن مغفل رضى الله عنه أن رجلاً لقى امرأة كانت بغيا فى الجاهلية فجعل يلاعبها

(١) رواه البخارى ـ الفتح ـ (٥٦٤٢) .
(٢) صحيح مسلم ـ رقم (٢٥٧٣).

حتى بسط يده إليها فقالت المرأة : مه فإن الله عز وجل قد ذهب بالشرك ، وقال عفان مرة : ذهب بالجاهلية وجاءنا بالإسلام فولي الرجل فأصاب وجهه الحائط فشجه ثم أتى النبى ﷺ فأخبره فقال: **« أنت عبد أراد الله بك خيرًا ، إذا أراد الله عز وجل بعبد خيرًا عجل له عقوبة ذنبه ، وإذا أراد بعبد شرًا أمسك عليه بذنبه حتى يوفى به يوم القيامة كأنه عير »** (١) .

وقال النبى ﷺ : **« إن الله إذا أراد بعبد خيرًا عجل له العقوبة فى الدنيا ، وإذا أراد بعبد شرا أمسك عنه حتي يوافى يوم القيامة**

---

(١) رواه أحمد رحمه الله فى المسند (٤/٨٧) والحاكم فى المستدرك (١/٣٤٩) ، وفي إسناده الحسن عن عبد الله بن مغفل والحسن مدلس وقد عنعن ولكن روى صالح بن أحمد بن حنبل قال: قال أبى: سمع الحسن من أنس بن مالك ومن ابن مغفل ـ يعنى عبد الله بن مغفل ـ كتاب المراسيل لابن أبى حاتم ص: ٤٥ باب ما يثبت للحسن البصرى سماعه من أصحاب رسول الله ﷺ . وقال الذهبى رحمه الله : قال قائل : إنما أمرض أهل الصحيح عن كثير مما يقول فيه الحسن : عن فلان ، وإن كان مما قد ثبت لقيه فيه لفلان المعين لأن الحسن معروف بالتدليس ويدلس عن الضعفاء فيبقى فى النفس من ذلك . السير (٤/٥٨٨).

بذنبه » [١] .

*** ثالثا : معرفة حقيقة الدنيا :**

المؤمن يعلم أن الدنيا فانية ، ومتاعها قليل ، وما فيها من لذة فهى مكدرة ولا تصفو لأحد ، إن أضحكت قليلاً أبكت طويلاً ، وإن أعطت يسيرًا منعت كثيرًا ، والمؤمن فيها محبوس كما قال رسول الله ﷺ : « **الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر** » [٢] .

وهى كذلك نصب وأذى وشقاء وعناء ولذلك يستريح المؤمن إذا فارقها كما جاء عن أبى قتادة بن ربعى الأنصارى أنه كان يحدث أن رسول الله ﷺ مر عليه بجنازة فقال : « **مستريح ومستراح منه** » **قالوا : يا رسول الله** ، ما المستريح والمستراح منه ؟ **قال: « العبد المؤمن يستريح من نصب الدنيا وأذاها إلى رحمة الله ،**

---

(١) رواه الترمذى فى السنن رقم (٢٣٩٦) وهو فى صحيح الجامع رقم (٣٠٨) .

(٢) رواه مسلم رقم (٢٩٥٦) .

والعبد الفاجر يستريح منه العباد والبلاد والشجر والدواب » (١) .

وموت المؤمن راحة له من غموم دار الدنيا وهمومها وآلامها كما فى الحديث :

« إذا احتضر المؤمن أتته ملائكة الرحمة بحريرة بيضاء فيقولون: اخرجى راضية مرضيًا عنك إلى روح الله وريحان ورب غير غضبان فتخرج كأطيب ريح المسك حتى إنه ليناوله بعضهم بعضا حتى يأتون به باب السماء فيقولون : ما أطيب هذه الريح التى جاءتكم من الأرض فيأتون به أرواح المؤمنين فلهم أشد فرحًا به من أحدكم بغائبه يقدم عليه فيسألونه ماذا فعل فلان؟ ، ماذا فعل فلان؟ فيقولون: دعوه فإنه كان فى غم الدنيا ، فإذا قال : أما أتاكم ؟ قالوا: ذهب به إلى أمه الهاويه، وإن الكافر إذا احتضر أتته ملائكة العذاب بمسح فيقولون: اخرجى ساخطة مسخوطًا عليك إلى عذاب الله عز وجل فتخرج كأنتن ريح جيفة حتى يأتون به باب الأرض فيقولون:

---

(١) رواه البخارى ـ الفتح ـ رقم (٦٥١٢).

ما أنتن هذه الريح حتى يأتون به أرواح الكفار» [١] .

إن هذا المعنى الذى يدركه المؤمن لحقيقة الدنيا يهون عليه كثيرًا من وقع المصاب وألم الغم ونكد الهم لأنه يعلم أنه أمر لابد منه فهو من طبيعة هذه الحياة .

*** رابعًا : ابتغاء الأسوة بالرسل والصالحين واتخاذهم مثلاً وقدوة :**

وهم أشد الناس بلاء فى الدنيا ، والمرؤ يبتلى على قدر دينه، والله إذا أحب عبدًا ابتلاه ، وقد سأل سعد رضى الله عنه النبى ﷺ فقال: يا رسول الله، أى الناس أشد بلاء؟قال: «**الأنبياء،ثم الأمثل فالأمثل فيبتلى الرجل على حسب دينه، فإن كان دينه صلبًا اشتد بلاؤه ، وإن كان فى دينه رقة ابتلى على حسب دينه فما يبرح البلاء بالعبد حتى يتركه يمشى على الأرض ما عليه خطيئة**»[٢] .

---

(١) المجتبى من سنن النسائى رقم (١٨١٠) وصححه الألبانى فى صحيح النسائى (١٣٠٩) .

(٢) رواه الترمذى وقال: هذا حديث حسن صحيح ، السنن: رقم (٢٣٩٨) وهو فى صحيح سنن الترمذى للألبانى رقم (١٩٥٦) .

*** خامسًا : أن يجعل العبد الآخرة همه :**

هموم الدنيا تشتت النفس وتفرق شملها فإذا جعل العبد الآخرة همه جمع الله له شمله وقويت عزيمته كما روي أنس رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : «**من كانت الآخرة همه جعل الله غناه فى قلبه وجمع له شمله وأتته الدنيا وهى راغمة ، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه وفرق عليه شمله ولم يأته من الدنيا إلا ما قدر له** » (١) .

قال ابن القيم رحمه الله : إذا أصبح العبد وأمسى وليس همه إلا الله وحده تحمل الله عنه سبحانه حوائجه كلها ، وحمل عنه كل ما أهمه، وفرغ قلبه لمحبته، ولسانه لذكره، وجوارحه لطاعته، وإن أصبح وأمسى والدنيا همه حمله الله همومها وغمومها وأنكادها ووكله إلى نفسه ، فشغل قلبه عن محبته بمحبة الخلق ولسانه عن ذكره بذكرهم ، وجوارحه عن طاعتهم بخدمتهم وأشغالهم ، فهو يكدح كدح الوحوش فى خدمة غيره ، فكل من

(١) رواه الترمذي رقم (٢٣٨٩) وصححه الألباني في صحيح الجامع (٦٥١٠).

أعرض عن عبودية الله وطاعته ومحبته. بـلى بعبودية المخلوق ومحبته وخدمته.

قال تعالى: ﴿ **ومن يعش عن ذكر الرحمن نقيض له شيطانا فهو له قرين** ﴾ (١) .

*** سادسًا : علاج مفيد ومدهش وهو ذكر الموت:**

لقوله ﷺ : « **أكثروا ذكر هادم اللذات : الموت فإنه لم يذكره أحد فى ضيق من العيش إلا وسعه عليه ولا ذكره فى سعة إلا ضيقها عليه**» (٢) .

*** سابعًا : دعـاء الله تعالى :**

وهذا نافع جدا ومنه ما هو وقاية، ومنه ما هو علاج، فأما الوقاية فإن علي المسلم أن يلجأ إلى الله تعالى ويدعوه متضرعًا إليه بأن يعيذه من الهموم ويباعد بينه وبينها ، كما كان يفعل النبى ﷺ فقد أخبرنا خادمه أنس بن مالك رضى الله عنه عن حاله معه

(١) الفوائد ط دار البيان ص: ١٥٩.
(٢) رواه البزار عن أنس وحسنه الألبانى كما فى صحيح الجامع رقم (١٢١١)، وصححه كذلك فى إرواء الغليل رقم (٦٨٢).

بقوله: (كنت أخدم رسول الله ﷺ ، إذا نزل فكنت أسمعه كثيراً يقول: «**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين وغلبة الرجال** » [(١)] .

وهذا الدعاء مفيد لدفع الهم قبل وقوعه والدفع أسهل من الرفع.

ومن أنفع ما يكون فى ملاحظة مستقبل الأمور استعمال هذا الدعاء الذى كان النبى ﷺ يدعو به ، عن أبى هريرة قال : كان رسول الله ﷺ يقول: « **اللهم أصلح لى دينى الذى هو عصمة أمرى وأصلح لى دنياى التى فيها معاشى، وأصلح لي آخرتي التى فيها معادى واجعل الحياة زيادة لى فى كل خير ، واجعل الموت راحة لى من كل شر** » [(٢)] .

فإذا وقع الهم وألم بالمرئ ، فباب الدعاء مفتوح غير مغلق ، والكريم عز وجل إن طرق لديه الباب وسئل أعطي وأجاب . يقول جل وعلا : ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُم يَرْشُدُونَ﴾ [البقرة: ١٨٦] .

---

(١) رواه البخارى ـ الفتح ـ رقم (٢٨٩٣) .

(٢) رواه مسلم رقم (٢٧٢٠).

ومن أعظم الأدعية فى إذهاب الهم والغم والإتيان بعده بالفرج: الدعاء العظيم المشهور الذى حث النبى ﷺ كل من سمعه أن يتعلمه ويحفظه : قال رسول الله ﷺ : « **ما أصاب أحدًا قط هم ولا حزن فقال: اللهم إنى عبدك وابن عبدك وابن أمتك ناصيتى بيدك ماض فى حكمك عدل فى قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو علمته أحد من خلقك أو أنزلته فى كتابك أو استأثرت به فى علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبى ونور صدرى وجلاء حزنى وذهاب همى إلا أذهب الله همه وحزنه وأبدله مكانه فرجًا**». قال: فقيل : يا رسول الله، ألا نتعلمها؟ فقال : « **بلى ، ينبغى لمن سمعها أن يتعلمها**» [1] .

هذا الحديث العظيم الذى يتضمن اعتراف العبد أنه مملوك لله، وأنه لا غنى له عنه ، وليس له سيد سواه، والتزام بعبوديته وإعلان الخضوع والامتثال لأمره ونهيه، وأن الله يصرفه ويتحكم فيه كيف يشاء، وإذعان لحكم الله، ورضى بقضائه وتوسل إلى الله بجميع أسمائه قاطبة ثم سؤال المطلوب ونشدان المرغوب.

---

(١) رواه الإمام أحمد فى المسند (١/ ٣٩١) وصححه الألبانى فى السلسلة الصحيحة رقم (١٩٨) .

وقد ورد فى السنة النبوية أدعية أخرى بشأن الغم والهم والكرب ومنها:

عن ابن عباس أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب : **«لا إله إلا الله العظيم الحليم ، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم»**(١).

وعن أنس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ كان إذا حزبه أمر قال: « **يا حى يا قيوم برحمتك أستغيث**» (٢) .

وعن أسماء بنت عميس قالت: قال لى رسول الله ﷺ «**ألا أعلمك كلمات تقولينهن عند الكرب أو فى الكرب : الله الله ربى لا أشرك به شيئًا** » (٣) .

*** ومن الأدعية النافعة فى هذا الباب أيضًا ما علمناه رسول**

---

(١) رواه البخارى ـ فتح ـ رقم (٦٣٤٦) .

(٢) الترمذى رقم (٣٥٢٤) وحسنه فى صحيح الجامع (٤٦٥٣) .

(٣) رواه أبو داود فى كتاب الصلاة : باب فى الاستغفار ، وهو فى صحيح الجامع (٢٦٢٠).

الله ﷺ بقوله:

« دعوات المكروب :

اللهم رحمتك أرجو فلا تكلنى إلى نفسى طرفة عين وأصلح لى شأنى كله لا إله إلا أنت » [1] .

فإذا لهج العبد بهذه الأدعية بقلب حاضر، ونية صادقة، مع اجتهاده فى تحصيل أسباب الإجابة، حقق الله له ما دعاه ورجاه وعمل له ، وانقلب همه فرحًا وسرورًا .

والدعاء إذا كان من قلب معمور بالإيمان أزال الهم وجلب الفرج وقد ذكر أهل العلم قصصًا كثيرة لأناس دعوا الله فى محن وكرب فأجاب الله دعاءهم فخلصهم من عدو ، أو من غرق، أو من جوع ومهلكة، ومن ذلك ما وقع للصحابى الجليل العلاء الحضرمى ، وكان من سادات العلماء العباد ، ومن أولياء الله مجابى الدعوة حدث له فى غزوة المرتدين من أهل البحرين أنه نزل منزلاً فلم يستقر الناس على الأرض حتى نفرت الإبل بما عليها من

(١) رواه أبو داود فى كتاب الأدب رقم (٥٠٩٠) وحسنه فى صحيح الجامع (٣٣٨٨) وفى صحيح سنن أبى داود رقم (٤٢٤٦).

زاد الجيش وخيامهم وشرابهم، وبقوا على الأرض ليس معهم شيء سوى ثيابهم ـ وذلك ليلاً ـ ولم يقدروا منها على بعير واحد، فركب الناس من الهم والغم مالا يجد ولا يوصف ، وجعل بعضهم يوصى إلى بعض (لقرب شعورهم بالموت) فنادى منادى العلاء فاجتمع الناس إليه فقال: أيها الناس ألستم المسلمين ؟ ألستم فى سبيل الله ؟ ألستم أنصار الله ؟ قالوا: بلى ، قال : فأبشروا فوالله لا يخذل الله من كان فى مثل حالكم ، ونودى بصلاة الصبح حين طلع الفجر فصلى بالناس .

فلما قضى الصلاة جثا على ركبتيه وجثا الناس ، ونصب فى الدعاء ورفع يديه وفعل الناس مثله حتى طلعت الشمس وجعل الناس ينظرون إلى سراب الشمس يلمع مرة بعد أخرى وهو يجتهد فى الدعاء فلما بلغ الثالثة إذا قد خلق الله إلى جانبهم غديرًا عظيمًا من المـاء القراح ، فمشى ومشى الناس إليه فشربوا واغتسلوا.

فما تعالى النهار حتي أقبلت الإبل من كل فج بما عليها لم يفقد الناس من أمتعتهم سلكًا ، فسقوا الإبل عللاً بعد نهل ،

فكان هذا مما عاين الناس من آيات الله بهذه السرية [١] .

*** ثامنًا : الصلاة على النبى ﷺ :**

وهى من أعظم ما يفرج الله به الهموم : روي الطفيل بن أبى ابن كعب عن أبيه قال: كان رسول الله ﷺ إذا ذهب ثلثا الليل قام فقال : « **يا أيها الناس ، اذكروا الله ، اذكروا الله ، اذكروا الله ، جاءت الراجفة تتبعها الرادفة ، جاء الموت بما فيه ، جاء الموت بما فيه**» قال أبى : قلت : يا رسول الله ، إنى أكثر الصلاة عليك فكم أجعل لك من صلاتى ؟ فقال : « **ما شئت** » قال : قلت : الربع ؟ قال: « **ما شئت فإن زدت فهو خير لك** » قال : قلت : النصف ؟ قال : « **ما شئت فإن زدت فهو خير لك** » قال : قلت : فالثلثين ؟ قال: « ما شئت فإن زدت فهو خير لك » قال: أجعل لك صلاتى كلها؟ قال: «**إذًا تُكفى همك ويغفر لك ذنبك**» [٢] .

---

(١) البداية والنهاية : ذكر ردة أهل البحرين وعودتهم .

(٢) رواه الترمذى وقال: هذا حديث حسن صحيح ، السنن رقم (٢٤٥٧) . وحسنه الألبانى فى المشكاة (٩٢٩).

*** تاسعًا : التوكل على الله عز وجل وتفويض الأمر إليه:**

فمن علم أن الله على كل شيء قدير ، وأنه المتفرد بالاختيار والتدبير ، وأن تدبيره لعبده خير من تدبير العبد لنفسه ، وأنه أعلم بمصلحة العبد من العبد، وأقدر على جلبها وتحصيلها منه ، وأنصح للعبد لنفسه، وأرحم به منه بنفسه ، وأبر به منه بنفسه .

وعلم من ذلك أنه لا يستطيع أن يتقدم بين يدى تدبيره خطوة واحدة ولا يتأخر عن تدبيره له خطوة واحدة، فلا متقدم له بين يدى قضائه وقدره ولا متأخر ، فألقى نفسه بين يديه وسلم الأمر كله إليه، وانطرح بين يديه انطراح عبد مملوك ضعيف بين يدي ملك عزيز قاهر ، له التصرف فى عبده بما شاء ، وليس للعبد التصرف فيه بوجه من الوجوه ، فاستراح حينئذ من الهموم والغموم والأنكاد والحسرات ، وحمل كل حوائجه ومصالحه من لا يبالي بحملها ولا يثقله ولا يكترث بها ، فتولاها دونه : أراه لطفه وبره ورحمته وإحسانه فيها من غير تعب من العبد ولا نصب، ولا اهتمام منه ؛ لأنه قد صرف اهتمامه كله إليه وجعله

وحده همه ، فصرف عنه اهتمامه بحوائجه ومصالح دنياه ، وفرغ قلبه منها، فما أطيب عيشه وما أنعم قلبه وأعظم سروره وفرحه.

وأما من أبى إلا تدبيره لنفسه واختياره لها واهتمامه بحفظه دون حق ربه ـ خلاه وما اختاره ، وولاه ما تولى فحضره الهم ، والغم ، والحزن ، والنكد ، والخوف ، والتعب ، وكسف البال ، وسوء الحال ، فلا قلب يصفو ، ولا عمل يزكو ، ولا أمل يحصل، ولا راحة يفوز بها ، ولا لذة يتهنى بها ، بل قد حيل بينه وبين مسرته ، وفرحه وقرة عينه ، فهو كدح فى الدنيا كدح الوحش ، ولا يظفر منها بأمل ، ولا يتزود منها لمعاد [١] .

ومتى اعتمد القلب على الله ، وتوكل عليه ولم يستسلم للأوهام ولا ملكته الخيالات السيئة ، ووثق بالله وطمع فى فضله ـ اندفعت عنه بذلك الهموم والغموم وزالت عنه كثير من الأسقام القلبية والبدنية ، وحصل للقلب من القوة والانشراح والسرور ما

---

(١) الفوائد لابن القيم ص : ٢٠٩ .

لا يمكن التعبير عنه ، والمعافى من عافاه الله ، ووفقه لجهاد نفسه لتحصيل الأسباب النافعة المقوية للقلب ، الدافعة لقلقه .

قال تعالى : ﴿ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴾ [الطلاق: ٣]. أى : كافيه جميع ما يهمه من أمر دينه ودنياه .

فالمتوكل على الله قوى القلب لا تؤثر فيه الأوهام ، ولا تزعجه الحوادث لعلمه أن ذلك من ضعف النفس ومن الخور والخوف الذى لا حقيقة له ويعلم من ذلك أن الله قد تكفل لمن توكل عليه بالكفاية التامة ، فيثق بالله ويطمئن لوعده ، فيزول همه وقلقه .

ويتبدل عسره يسرًا ، وترحه فرحًا ، وخوفه أمنًا فنسأله تعالى العافية وأن يتفضل علينا بقوة القلب وثباته بالتوكل الكامل الذى تكفل الله لأهله بكل خير ، ودفع كل مكروه وضير [١] .

* **عاشرًا** : مما يدفع الهم والقلق الحرص على ما ينفع

---

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدى .

واجتماع الفكر كله على الاهتمام بعمل اليوم الحاضر ، وقطعه عن الاهتمام فى الوقت المستقبل ، وعن الحزن على الوقت الماضى:

ولهذا استعاذ النبى ﷺ من الهم والحزن ، فالحزن على الأمور الماضية التى لا يمكن ردها ولا استدراكها. والهم الذى يحدث بسببه الخوف من المستقبل ، فيكون العبد ابن يومه ، يجمع جده واجتهاده فى إصلاح يومه ووقته الحاضر ، فإن جمع القلب على ذلك يوجب تكميل الأعمال ، ويتسلى به العبد عن الهم والحزن ، والنبى ﷺ إذا دعا بدعاء أو أرشد أمته إلى دعاء ، فهو يحث مع الاستعانة بالله والطمع فى فضله على الجد والاجتهاد فى التحقق لحصول ما يدعو لدفعه لأن الدعاء مقارن للعمل ، فالعبد يجتهد فيما ينفعه فى الدين والدنيا ، ويسأل ربه نجاح مقصده ، ويستعينه على ذلك كما جاء عن أبى هريرة قال : قال رسول الله ﷺ: «**المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفى كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شىء فلا تقل : لو أنى فعلت كان كذا وكذا ، ولكن قل :**

قدر الله وما شاء فعل ، فإن لو تفتح عمل الشيطان » (١) .

فجمع ﷺ بين الأمر بالحرص على الأمور النافعة فى كل حال والاستعانة بالله وعدم الانقياد للعجز الذى هو الكسل الضار وبين الاستسلام للأمور الماضية النافذة ، ومشاهدة قضاء الله وقدره ، وجعل الأمور قسمين : قسمًا يمكن للعبد السعى فى تحصيله ، أو تحصيل ما يمكن منه ، أو دفعه ، أو تخفيفه فهذا يبدى فيه العبد مجهوده ويستعين بمعبوده ، وقسمًا لا يمكن فيه ذلك ، فهذا يطمئن له العبد ويرضى ويسلم ، ولا ريب أن مراعاة هذا الأصل سبب للسرور وزوال الهم والغم (٢) .

والحديث المذكور يدل على السعى فى إزالة الأسباب الجالبة للهموم وفى تحصيل الأسباب الجالبة للسرور وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكاره التى لا يمكنه ردها ، ومعرفته أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال ، وأن ذلك حمق وجنون ، فيجاهد قلبه

---

(١) رواه مسلم (٢٦٦٤) .

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدى .

عن التفكر فيها وكذلك يجاهد قلبه عن قلقه لما يستقبله ، مما يتوهمه من فقر أو خوف ، أو غيرهما من المكاره التى يتخيلها فى مستقبل حياته ، فيعلم أن الأمور المستقبلة مجهول ما يقع فيها من خير وشر وآمال وآلام ، وأنها بيد العزيز الحكيم ، ليس بيد العباد منها شيء إلا السعى فى تحصيل خيراتها ، ودفع مضراتها ويعلم العبد أنه إذا صرف فكره عن قلقه من أجل مستقبل أمره ، واتكل على ربه فى إصلاحه واطمأن إليه فى ذلك صلحت أحواله ، وزال عنه همه وقلقه [1] .

* **الحادى عشر** : ومن أكبر الأسباب لانشراح الصدر ، وطمأنينته الإكثار من ذكر الله :

فإن لذلك تأثيرًا عجيبًا فى انشراح الصدر ، وطمأنينته وزوال همه وغمه ، قال الله تعالي : ﴿ **أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** ﴾ [الرعد: ٢٨] .

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدى.

وأعظم الأذكار لعلاج الهم العظيم الحاصل عند نزول الموت: لا إله إلا الله .

وذلك لما حدث به طلحة عمر رضى الله عنه قال: سمعت النبى ﷺ يقول : « **كلمة لا يقولها عبد عند موته إلا فرج الله عنه كربته وأشرق لونه** » فما منعنى أن أسأله عنها إلا القدرة عليها حتى مات فقال له عمر رضى الله عنه : إنى لأعلمها فقال له طلحة : وما هى ؟ قال له عمر رضى الله عنه : هل تعلم كلمه هى أعظم من كلمة أمر بها عمه ؟ لا إله إلا الله ، فقال طلحة : هى والله هى [(١)] .

*** الثانى عشر : اللجوء إلى الصلاة :**

قال الله تعالى : ﴿ **وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ** ﴾ [البقرة : ٤٥] وعن حذيفة قال : كان النبى ﷺ إذا حزبه أمر صلى [(٢)] ، ولما

---

(١) رواه أحمد (١/ ١٦١).

(٢) رواه أبو داود كتاب الصلاة باب وقت قيام النبى ﷺ من الليل وحسنه فى صحيح الجامع رقم (٤٧٠٣).

بلغ ابن عباس رضى الله عنه وفاة أخيه نزل على جانب الطريق يصلى - وكان فى سفر - امتثالاً لأمر الله .

*** الثالث عشر : ومما يفرج الهم أيضًا الجهاد فى سبيل الله:**

كما قال ﷺ : « **عليكم بالجهاد فى سبيل الله تبارك وتعالى فإنه باب من أبواب الجنة يذهب الله به الهم والغم** » (١) .

*** الرابع عشر : التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة :**

فإن معرفتها والتحدث بها بدفع الهم والغم ، ويحث العبد على الشكر الذى هو أرفع المراتب وأعلاها حتى ولو كان العبد فى حالة فقر أو مرض أو غيرهما من أنواع البلايا ، فإنه إذا قابل بين نعم الله عليه التى لا تحصى ولا تعد وبين ما أصابه من مكروه ، لم يكن للمكروه إلى النعم نسبة ، بل المكروه والمصائب إذا ابتلي الله بها العبد ، وأدى فيها وظيفة الصبر والرضا والتسليم ، هانت وطأتها ، وخفت مؤنتها، وكان تأميل العبد لأجرها وثوابها والتعبد

(١) رواه أحمد عن أبى أمامة عن عبد الله بن الصامت رضى الله عنهما (٥/ ٣١٩) وصححه فى صحيح الجامع (٤٠٦٣) وعزاه السيوطى للطبرانى في الأوسط عن أبى أمامة . .

لله بالقيام بوظيفة الصبر والرضا ، يدع الأشياء المرة حلوة فتنسيه حلاوة أجرها مرارة صبرها.

ومن أنفع الأشياء فى هذا الموضع استعمال ما أرشد إليه النبى ﷺ فى الحديث الصحيح عن أبى هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: « **انظروا إلى من هو أسفل منكم ، ولا تنظروا إلي من هو فوقكم ؛ فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم**» (١) .

فإن العبد إذا نصب بين عينيه هذا الملحظ الجليل رأى نفسه يفوق - قطعًا - كثيرًا من الخلق فى العافية وتوابعها ، وفى الرزق وتوابعه مهما بلغت به الحال فيزول قلقه وهمه وغمه ، ويزداد سروره واغتباطه بنعم الله التى فاق فيها غيره ممن هو دونه فيها.

وكلما طال تأمل العبد فى نعم الله الظاهرة والباطنة ، الدينية والدنيوية ، رأى ربه قد أعطاه خيرًا كثيرًا ودفع عنه شرورًا متعددة، ولاشك أن هذا يدفع الهموم والغموم ، ويوجب الفرح

(١) رواه الترمذى فى سنة رقم (٢٥١٤) وقال: هذا حديث صحيح وهو فى صحيح الجامع (١٥٠٧).

والسرور[١] .

*** الخامس عشر : الانشغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة :**

فإنها تلهى القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذى أقلقه.

وربما نسى بسبب ذلك الأسباب التى أوجبت له الهم والغم ، ففرحت نفسه ، وازداد نشاطه ، وهذا السبب أيضًا مشترك بين المؤمن وغيره ، ولكن المؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه واحتسابه فى اشتغاله بذلك العلم الذى يتعلمه أو يعمله ، ويعمل الخير الذى يعمله ، إن كان عبادة فهو عبادة ، وإن كان شغله دنيويا أو عادة دنيوية أصحبها النية الصالحة ، وقصد الاستعانة بذلك على طاعة الله ، فلذلك أثره الفعال فى دفع الهموم والغموم والأحزان، فكم من إنسان ابتلى بالقلق وملازمة الأكدار ، فحلت به الأمراض المتنوعة فصار دواؤه الناجح : نسيانه السبب الذى كدره وأقلقه ، واشتغاله بعمل من مهماته .

---

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدى.

وينبغى أن يكون الشغل الذى يشتغل فيه مما تأنس به النفس وتشتاقه ؛ فإن هذا أدعى لحصول هذا المقصود النافـع ، والله أعلم [١] .

*** السادس عشر : النظر إلى الجوانب الإيجابية للأحداث التى يظهر منها بعض ما يكره :**

عن أبى هريرة قال: قال رسول الله ﷺ : « **لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقًا رضى منها آخر** » [٢] .

ومن فوائد هذا الحديث :

زوال الهم والقلق وبقاء الصفاء .

والمداومة على القيام بالحقوق الواجبة والمستحبة .

وحصول الراحة بين الطرفين .

ومن لم يسترشد بهذا الذى ذكره النبى ﷺ بل عكس القضية

---

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدى.

(٢) رواه مسلم (١٤٦٩).

فلحظ المساوئ ، وعمى عن المحاسن ، فلابد أن يقلق ، ولابد أن يتكدر ما بينه وبين من يتصل به من المحبة ، ويخل بكثير من الحقوق التى على كل منهما المحافظة عليها [١] .

*** السابع عشر : معرفة القيمة الحقيقية للحياة ، وأنها قصيرة وأن الوقت أغلى من أن يذهب فى الهم والغم :**

فالعاقل يعلم أن حياته الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة وأنها قصيرة جدا ، فلا ينبغى له أن يقصرها بالهم والاسترسال مع الأكدار فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة ، فيشح بحياته أن يذهب كثير منها نهبًا للهموم والأكدار ولا فرق فى هذا بين البر والفاجر ، ولكن المؤمن له من التحقق بهذا الوصف الحظ الأوفر ، والنصيب النافع العاجل والآجل ، وينبغى أيضًا إذا أصابه مكروه أو خاف منه أن يقارن بين النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية ، وبين ما أصابه من مكروه فعند المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم ، واضمحلال ما أصابه من المكاره ، وكذلك يقارن بين ما يخافه من حدوث ضرر عليه ، وبين الاحتمالات الكثيرة فى السلامة منها فلا

---

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدى.

يدع الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية وبذلك يزول همه وخوفه ، ويقدر أعم ما يكون من الاحتمالات التى يمكن أن تصيبه ، فيوطن نفسه لحدوثها إن حدثت ، ويسعى فى دفع ما لم يقع منها وفى رفع ما وقع أو تخفيفه [١] .

*** الثامن عشر : ومن الأمور النافعة عدم السماح بتراكم الأعمال والواجبات :**

وذلك بحسمها في الحال والتفرغ للمستقبل ؛ لأن الأعمال إذا لم تحسم اجتمع عليك بقية الأعمال السابقة وانضافت إليها الأعمال اللاحقة ، فتشتد وطأتها ، فإذا حسمت كل شىء فى وقته تفرغت للأمور المستقبلة بقوة تفكير وقوة عمل .

وينبغى أن تتخير من الأعمال النافعة الأهم فالأهم ، وميز بين ما تميل نفسك إليه وتشتد رغبتك فيه ، فإن ضده يحدث السآمة والملل والكدر ، واستعن على ذلك بالفكر الصحيح والمشاورة ، فما ندم من استشار ، وادرس ما تريد فعله درسًا دقيقًا ، فإذا

---

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدى.

تحققت المصلحة وعزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين[١].

*** التاسع عشر : التوقع المستمر والاستعداد النفسى لجميع الاحتمالات :**

فإن الإنسان إذا استحضر فى نفسه فقد عزيز أو مرض قريب أو وقوعًا فى دين ، أو قهر عدو ، أو أى احتمال سيئ مما لم يحدث بعد - مع استعاذته بالله من ذلك ورجاء السلامة - فإنه لو وقع له شىء من ذلك حقيقة سيكون أهون عليه وأخف وطأة لتوقعه المسبق .

ومما ينبغى التنبيه له أن كثيرًا من الناس من ذوى الهمم العالية يوطنون أنفسهم عند وقوع الكوارث والمزعجات على الصبر والطمأنينة ، لكن عند الأمور التافهة البسيطة يقلقون ، ويتكدر الصفاء ، والسبب فى هذا أنهم وطنوا نفوسهم على الأمور الكبار، وتركوها عند الأمور الصغار فضرتهم وأثرت فى راحتهم

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدى : بتصرف.

فالحازم يوطن نفسه على الأمور الصغيرة والكبيرة ويسأل الله الإعانة عليها، ، وأن لا يكله إلى نفسه طرفة عين فعند ذلك يسهل عليه الصغير ، كما سهل عليه الكبير ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريحًا .

*** العشرون : ومن العلاجات أيضًا الشكوى إلي أهل العلم والدين وطلب النصح والمشورة منهم :**

فإن نصائحهم وآراءهم من أعظم المثبتات فى المصائب ، وقد شكا الصحابة لرسول الله ﷺ ما كانوا يلقون من تعذيب .

فهذا خباب بن الأرت رضى الله عنه يقول : شكونا إلى رسول الله ﷺ وهو متوسد بردة له فى ظل الكعبة قلنا له : ألا تستنصر لنا؟ ، ألا تدعو الله لنا؟، قال: « **كان الرجل فيمن قبلكم يحفر له فى الأرض فيجعل فيه فيجاء بالمنشار فيوضع على رأسه فيشق باثنتين وما يصده ذلك عن دينه ، ويمشط بأمشاط الحديد ما دون لحمه من عظم أو عصب وما يصده ذلك عن دينه ، والله ليتمن هذا الأمر حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت لا يخاف**

إلا الله أو الذئب على غنمه ، ولكنكم تستعجلون » [(١)] .

وكذلك شكا التابعون إلى صحابة رسول الله ﷺ يقول الزبير ابن عبدى : أتينا أنس بن مالك فشكونا إليه ما نلقى من الحجاج فقال : اصبروا فإنه لا يأتي عليكم زمان إلا الذى بعده شر منه حتى تلقوا ربكم سمعته من نبيكم ﷺ [(٢)] .

فيسمع المسلم من أهل العلم والقدوة ما يسليه ويخفف عنه آلام غمومه وهمومه .

ومن هذا الباب أيضًا : اللجوء إلى إخوان الصدق والأقرباء العقلاء والأزواج والزوجات الأوفياء والوفيات ، فهذه فاطمة رضى الله عنها لما أصابها الهم شكت إلى زوجها علىّ رضى الله عنه - كما روى القصة عبد الله بن عمر رضى الله عنهما - أن رسول الله ﷺ أتى فاطمة رضى الله عنها فوجد على بابها سترًا فلم يدخل قال: وقلما كان يدخل إلا بدأ بها ، فجاء علىّ رضى الله عنه فرآها مهتمة فقال : ما لك؟ قالت: جاء النبى ﷺ إلىّ فلم يدخل فأتاه

(١) البخارى - فتح - (٣٦١٢) .

(٢) رواه البخارى - الفتح - رقم (٧٠٦٨).

عليّ رضى الله عنه فقال : يا رسول الله ، إن فاطمة اشتد عليها أنك جئتها فلم تدخل عليها فقال : « **وما أنا والدنيا وما أنا والرقم** » أى النقش والرسم فذهب إلي فاطمة فأخبرها بقول رسول الله ﷺ فقالت : قل لرسول الله ﷺ ما يأمرنى به ؟ قال : « **قل لها: فلترسل به إلى بنى فلان** » [وكان سترًا موشيًا] (أى: مزخرفًا منقوشًا) [(١)] .

والرجل ذو العقل الراجح والرأى السديد يزيل الهم :

وقد حكى عن المغيرة مولي الوليد قال : دخلت على الوليد فوجدته مهمومًا فقلت : مالك يا أمير المؤمنين مهمومًا ؟ فقال: إنه قد كثر المسلمون وقد ضاق بهم المسجد، فأحضرت النصاري وبذلت لهم الأموال فى بقية هذه الكنيسة لأضيفها إلى المسجد فيتسع على المسلمين فأبوا ، فقال المغيرة : يا أمير المؤمنين عندى ما يزيل همك قال : وما هو ؟ قلت : الصحابة لما أخذوا دمشق دخل خالد بن الوليد من الباب الشرقى بالسيف ، فلما سمع أهل

---

(١) رواه أبو داود كتاب اللباس فى اتخاذ الستور وهو في صحيح أبى داود رقم (٣٤٩٦).

البلد بذلك فزعوا إلى أبى عبيدة (وكان يحاصرها من الباب الآخر) يطلبون منه الأمان فأمنهم. وفتحوا له باب الجابية ، فدخل منه أبو عبيدة بالصلح فنحن نماسحهم (أي نقيس) إلى أى موضع بلغ السيف (أى فتح بالقوة) أخذناه ، وما بالصلح تركناه بأيديهم، وأرجو أن تدخل الكنيسة كلها فى العنوة فتدخل فى المسجد، فقال الوليد : فرجت عنى ، فتول أنت ذلك بنفسك، فتولاه المغيرة ومسح من الباب الشرقي إلى نحو باب الجابية إلى سوق الريحان فوجد السيف لم يزل عمالاً حتي جاوز القنطرة الكبيرة بأربعة أذرع وكسر ، فدخلت الكنيسة فى المسجد، فأرسل الوليد إلى النصارى فأخبرهم ، وقال: إن هذه الكنيسة كلها دخلت فى العنوة فهى لنا دونكم ، فقالوا : إنك أولاً دفعت إلينا الأموال وأقطعتنا الإقطاعات فأبينا فمن إحسان أمير المؤمنين أن يصالحنا ونحن نترك له بقية هذه الكنيسة ، فصالحهم [١] .

---

(١) البداية والنهاية فى سيرة الوليد .

*** الحادى والعشرون : أن يعلم المهموم والمغموم أن بعد العسر يسراً ، وأن بعد الضيق فرجًا :**

فليحسن الظن بالله ، فإنه جاعل له فرجًا ومخرجًا ، وكلما استحكم الضيق وازدادت الكربة قرب الفرج والمخرج.

وقد قال الله تعالى فى سورة الشرح : ﴿ **فإن مع العسر يسرا. إن مع العسر يسرا** ﴾ .

فذكر عسرًا واحدًا ويسرين فالعسر المقترن بأل فى الآية الأولى هو العسر فى الآية الثانية أما اليسر فى الآية الثانية فهو يسر آخر غير الذى فى الآية الأولى .

وقال النبى ﷺ فى وصيته لابن عباس رضى الله عنهما : «**واعلم أن النصر مع الصبر ، وأن الفرج مع الكرب ، وأن مع العسر يسراً**» (١) .

---

(١) رواه أحمد (١ / ٢٩٣) السلسلة الصحيحة (٢٣٨٢) ، وصححه الألباني فى صحيح الجامع برواية الخرائطى عن أنس بلفظ رقم (٦٨٠٦).

*** الثانى والعشرون : ومن علاجات الهموم ما يكون بالأطعمة:**

فقد روى البخاري رحمه الله عن عائشة رضى الله عنها أنها كانت تأمر بالتلبين للمريض وللمحزون علي الهالك ، وكانت تقول: إنى سمعت رسول الله ﷺ يقول : « **إن التلبينة تجم فؤاد المريض وتذهب ببعض الحزن** » (١) .

وروى رحمه الله أيضًا عن عائشة زوج النبى ﷺ أنها كانت إذا مات الميت من أهلها فاجتمع لذلك النساء ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت ثم صنع ثريد فصبت التلبينة عليها .

ثم قالت : كلن منها فإنى سمعت رسول الله ﷺ يقول : «**التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن** » (٢) .

والتلبينة : هى حساء يعمل من دقيق ، أو نخالة ، ويجعل

---

(١) الفتح رقم (٥٦٨٩) .

(٢) الفتح (٥١٤٧).

فيه عسل ، وسميت تلبينة لشبهها باللبن ، وهى تطبخ من الشعير مطحونًا .

ومعنى مجمة : أى تريح وتنشط وتزيل الهم .

وروي أحمد رحمه الله عن عائشة قالت : كان رسول الله ﷺ إذا قيل له : إن فلانًا وجع لا يطعم الطعام قال: «**عليكم بالتلبينة فحسوه إياها فوالذى نفسى بيده إنها لتغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم وجهه بالماء من الوسخ** » [١] .

ورواه الترمذى عن عائشة قالت: كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أهله الوعك أمر بالحساء فصنع ثم أمرهم فحسوا منه وكان يقول: «**إنه ليرتق** (وفى رواية أحمد وابن ماجه : ليرتو) **فؤاد الحزين ويسرو عن فؤاد السقيم كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها**»[٢] .

---

(١) رواه أحمد (٦ / ١٥٢) .

(٢) قال أبو عيسى : هذا حديث حسن صحيح : السنن رقم (٢٠٣٩) .

ويرتو أو يرتق : أى يشد ويقوى ، ويسرو: أى يكشف ، وهذا الأمر ـ وإن استغربه بعض الناس ـ هو حق وصدق ما دام قد ثبت من طريق الوحى عن المعصوم ﷺ ، والله خلق الأطعمة وهو أعلم بخصائصها وبالتالى فإن حساء الشعير المذكور هو من الأغذية المفرحة ، والله أعلم [١] .

أما عن طريقة طبخه لمريض الجسد ومحزون القلب فيقول ابن حجر رحمه الله : ولعل اللائق بالمريض ماء الشعير ، إذا طبخ صحيحًا وبالحزين ماؤه إذا طبخ مطحونًا . والله أعلم [٢] .



(١) يراجع زاد المعاد لابن القيم رحمه الله (٥ / ١٢٠) .
(٢) انظر فتح البارى (١٤٧).

وبعد هذه الجولة فى العلاجات نتوقف عند تلخيص للإمام ابن القيم رحمه الله ذكر فيه خمسة عشر نوعًا من الدواء يذهب الله بها الهم والحزن وهى :

الأول : توحيد الربوبية .

الثانى : توحيد الإلهية .

الثالث : التوحيد العلمى الاعتقادى « وهو توحيد الأسماء والصفات » .

الرابع : تنزيه الرب تعالى عن أن يظلم عبده ، أو يأخذه بلا سبب من العبد يوجب ذلك .

الخامس : اعتراف العبد بأنه هو الظالم .

السادس : التوسل إلى الرب تعالى بأحب الأشياء وهو أسماؤه وصفاته ، ومن أجمعها لمعانى الأسماء والصفات : **الحى القيوم** .

السابع : الاستعانة به وحده .

الثامن : إقرار العبد له بالرجاء .

التاسع : تحقيق التوكل عليه ، والتفويض إليه والاعتراف له بأن ناصيته فى يده ، يصرفه كيف يشاء ، وأنه ماضٍ فيه حكمه ، عدل فيه قضاؤه .

العاشر : أن يرتع قلبه فى رياض القرآن ، ويتعزى به عن كل مصيبة ، ويستشفى به من أدواء صدره ، فيكون جلاء حزنه ، وشفاء همه وغمه .

الحادى عشر : الاستغفار .

الثانى عشر : التوبة .

الثالث عشر : الجهاد .

الرابع عشر : الصلاة .

الخامس عشر : البراءة من الحول والقوة وتفويضهما إلى من هما بيده .

نسأل الله تعالى أن يعافينا مَن الهموم ، وأن يفرج عنا الكروب، ويزيل عنا الغموم ، إنه هو السميع المجيب وهو الحى القيوم .



تذكـــرة

وأخيرًا نذكر أنفسنا بأن هموم الدنيا ـ وإن كانت عظيمة وكثيرة ـ فإن هموم الآخرة أعظم وغمومها وكروبها أشد ، ومن ذلك ما يصيب الناس فى أرض المحشر فقد روى البخارى ـ رحمه الله تعالى ـ عن أبى هريرة ـ رضي الله عنه ـ أن رسول الله ﷺ قال: **«أنا سيد الناس يوم القيامة وهل تدرون مم ذلك ؟ يجمع الله الناس الأولين والآخرين فى صعيد واحد يسمعهم الداعى وينفذهم البصر وتدنو الشمس فيبلغ الناس من الغم والكرب ما لا يطيقون ولا يحتملون فيقول الناس : ألا ترون ما قد بلغكم؟ ، ألا تنظرون من يشفع لكم إلى ربكم؟ فيقول بعض الناس لبعض : عليكم بآدم...»** [1] .

(١) رواه البخارى ـ الفتح (٤٧١٢) .

ولا علاج لغموم وكربات ذلك اليوم إلا بالإقبال على الله فى هذا اليوم .

وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه خير قوم ، والحمد لله الذى لا تأخذه سنة ولا نوم .

تم بحمد الله

كتبه

محمد صالح المنجد

الخبر- ص.ب ٢٩٩٩

فهرس الموضوعات

من إصدارتنا

٣٣ سببا للخشوع فى الصلاة

أريد أن أتوب ... ولكن

ماذا تفعل فى الحالات الآتية

٤٠ نصيحة لإصلاح البيوت

محرمات استهان بها الناس